ALIMENTATION ET ENVIRONNEMENT

65 conseils pour se régaler en respectant l'environnement et sa santé





BRUXELLES ENVIRONNEMENT
IBGE - INSTITUT BRUXELLOIS POUR LA GESTION DE L'ENVIRONNEMENT

SOMMAIRE



S'ALIMENTER AVEC PLAISIR EN PRÉSERVANT L'ENVIRONNEMENT !	**3**
10 GESTES EN UN COUP D'ŒIL	**4**
CHOIX ALIMENTAIRES ET IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT	**5**
ACHETER MALIN	**8**
• Des achats qui respectent la planète	8
• Des achats anti-gaspi	12
• Des achats anti-déchets	13
• Lieux d'achat et transport	15
CONSERVER SAIN	**17**
• Des astuces pour conserver	19
PRÉPARER FUTÉ	**21**
GÉRER LES DECHETS	**24**
MANGER À L'EXTÉRIEUR	**26**
S'INFORMER DAVANTAGE	**27**

SE RÉGALER AVEC PLAISIR EN PRÉSERVANT L'ENVIRONNEMENT !

Boire et manger font partie des plaisirs de la vie ! Une alimentation variée, saine et équilibrée est aussi un gage de bonne santé. Faire la cuisine et partager un repas doivent être une détente pour tous. Mais qu'acheter et que préparer pour combiner plaisir, santé et respect du développement durable ?

En 1960, une épicerie proposait 2.000 produits différents. Aujourd'hui, un supermarché en propose plus de 15.000 ! Partout, on peut acheter des aliments venant des quatre coins de la planète et, en toute saison, on trouve une très large variété de fruits et légumes. Qui s'étonne aujourd'hui de manger des fraises et des tomates à Noël, des pommes de Nouvelle-Zélande, des haricots du Kenya ?

Ce que l'on sait moins, c'est que ces évolutions ont augmenté les pressions que nous exerçons sur la planète. Les circuits qu'empruntent les aliments se sont allongés. Les aliments sont transformés, traités, emballés, transportés… Les modes de production utilisés (serres, élevage intensif, etc…) consomment énormément d'énergie et utilisent des produits peu respectueux de l'environnement. Au final, arrivée dans notre assiette, une pizza au jambon surgelée a nécessité plus de pétrole que de jambon ! Résultat : notre alimentation pèse pour un tiers de notre impact sur l'environnement !

L'alimentation fait aussi l'objet d'un débat éthique. On sait qu'une partie de la planète mange trop alors qu'une autre meurt de faim. Quand ils ne sont pas touchés par la famine, les habitants des pays en développement ont une alimentation insuffisante et souvent trop pauvre. Alors que leurs agriculteurs produisent pour l'exportation et que nous jetons des tonnes de nourriture encore parfaitement comestible …

Acheter un aliment n'est donc pas un geste anodin. Tout en conservant (et même en augmentant) le plaisir de bien manger, nous pouvons contribuer à réduire cet impact environnemental par des gestes et des choix simples, accessibles à tous. Par exemple en planifiant nos achats, en évitant le gaspillage, en soignant la conservation des aliments, en achetant des légumes locaux et de saison, en évitant les produits suremballés…

Cette brochure vous propose quelques conseils pratiques liés à notre alimentation quotidienne : ils vous guideront pour manger avec plaisir tout en respectant l'environnement.

Bonne lecture et… bon appétit !

EVELYNE HUYTEBROECK

Ministre bruxelloise de l'Environnement et de l'Energie



10 GESTES EN UN COUP D'ŒIL

1. Achetez frais, local ET de saison.
2. Réduisez viande, poisson et alternez les sources de protéine végétales et animales.
3. Privilégiez les produits issus de l'agriculture biologique ou intégrée.
4. Achetez selon vos besoins pour limiter le gaspillage.
5. Accommodez les restes.
6. Conservez correctement vos aliments.
7. Buvez l'eau du robinet.
8. Optez pour des produits les moins transformés possibles.
9. Evitez les produits «suremballés».
10. Compostez.

CHOIX ALIMENTAIRES ET IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT

Une bonne salade en saison, provenant d'une exploitation proche de chez nous, et qui utilise des modes de production « propres » n'a pas le même impact environnemental qu'un steak importé d'un élevage industriel argentin. De la production jusque dans notre assiette, tour d'horizon des impacts de nos aliments sur l'environnement.

LA PRODUCTION

Les modes de production actuels font appel à la culture intensive, à des machines agricoles, aux pesticides et engrais chimiques, à la culture sous serre. Les chaines de production se sont rallongées et complexifiées, les aliments sont transformés : plats préparés, légumes lavés et découpés sous vide, mini portions de produits divers, suremballage…

Résultat ? Un impact croissant sur l'environnement : contamination des sols et de l'eau par les pesticides et engrais, consommation accrue d'énergie fossile (gaz, pétrole, etc.), surexploitation des réserves d'eau potable, augmentation du nombre de transports, utilisation d'additifs nécessaires à la production industrielle.



LE TRANSPORT

Quelle que soit la saison, nous disposons d'un vaste choix de produits alimentaires dans nos rayons (viande d'autruche africaine, fraises d'Australie, haricots et asperges du Kenya, etc.). Pour que toutes ces denrées soient disponibles dans les magasins, il a fallu développer un système de transport extrêmement consommateur d'énergie, et donc polluant. Le transport par avion a un impact beaucoup plus important sur l'environnement que le transport par bateau ou par train. Or nos magasins abondent de produits importés par avion. De plus le transport des produits sur de longues distances nécessite le recours à des procédés de conservation (par exemple le refroidissement) qui consomment plus d'énergie que les produits locaux.



Comparaison des quantités de CO2 générées par différents moyens de transport (*1)

Bateau = 15 à 30 g/ tonne km

Train = 30 g/ tonne km

Camion = 210 à 1.430 g/tonne km. Les camions frigorifiques émettent jusqu'à 800g CO_2/tonne km en plus qu'un camion non réfrigéré.

Avion = 570 à 1.580 g/ tonne km

(*1) : La tonne kilomètre représente la quantité de CO_2 générée par le transport d'une tonne d'aliment sur une distance d'un kilomètre. (Defra 2005 - The Validity of Food Miles as an Indicator of Sustainable Development).

LA CONSOMMATION

Nous consommons de l'énergie pour le transport de nos courses, pour réfrigérer, surgeler et cuire les aliments et pour laver la vaisselle. Mais notre impact est fort différent si on choisit un délicieux repas, à base de produits du terroir, plutôt qu'un repas comprenant des aliments importés de loin par avion, ou cultivés hors saison sous serre chauffée.

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE À BRUXELLES

Voici le « camion poubelles » ! Savez-vous qu'en moyenne, 12% de nos sacs blancs sont composés d'aliments, dont les deux tiers sont jetés sans avoir été touchés ?
C'est ainsi que chaque Bruxellois se débarrasse en moyenne de 15 kg de nourriture encore parfaitement consommable par an, soit 15.000 tonnes pour l'ensemble de la Région. Ce gaspillage alimentaire représente 3 repas par jour pour 30.000 personnes pendant un an ! Et ces chiffres ne concernent que les ménages : ils ne prennent pas en compte les déchets de nourriture des cantines d'école, d'entreprises, etc.



PRODUCTION DE DÉCHETS :

- **3 fois plus qu'en 1950**
- **160 kg de déchets d'emballage par personne et par an (dont les 2/3 sont d'origine alimentaire).**

Les raisons de ce gaspillage sont multiples : nous cuisinons des portions trop importantes (pâtes et riz par exemple), nous ne cuisons pas les produits à temps ou nos projets changent, nous négligeons les restes et omettons de les congeler, oublions les fruits dans le réfrigérateur ou dans un plat, etc.

Heureusement, gaspiller n'est pas une fatalité. En étant attentif à notre consommation alimentaire, nous pouvons réduire notre gaspillage alimentaire de 80% !

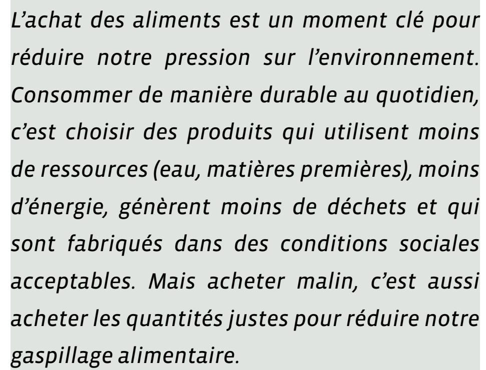
Tout au long de cette brochure, nous vous livrons des conseils très simples. Plusieurs d'entre eux sont également diététiques et concernent votre santé. Vous pourrez repérer ces conseils spécifiques grâce au logo «Bon pour la santé».

Environ 20% des émissions de gaz à effet de serre sont liés à la production, la transformation, le transport et la conservation de la nourriture.

12% du contenu de nos sacs blancs sont des déchets alimentaires, encore parfaitement comestibles.

ACHETER MALIN





L'achat des aliments est un moment clé pour réduire notre pression sur l'environnement. Consommer de manière durable au quotidien, c'est choisir des produits qui utilisent moins de ressources (eau, matières premières), moins d'énergie, génèrent moins de déchets et qui sont fabriqués dans des conditions sociales acceptables. Mais acheter malin, c'est aussi acheter les quantités justes pour réduire notre gaspillage alimentaire.

DES ACHATS QUI RESPECTENT LA PLANÈTE

1/ OPTEZ POUR DES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON

Des tomates en plein hiver ? Elles n'auront jamais le goût et l'odeur des tomates mûries au soleil en saison. Et elles sont beaucoup plus chères ! Mais ce n'est pas tout : ces produits vendus hors saison viennent généralement de loin et/ou sont cultivés sous serre. Ce qui nécessite beaucoup d'énergie et souvent plus d'engrais. Acheter local et de saison: ça a meilleur goût, ça préserve l'environnement mais également votre porte-monnaie.

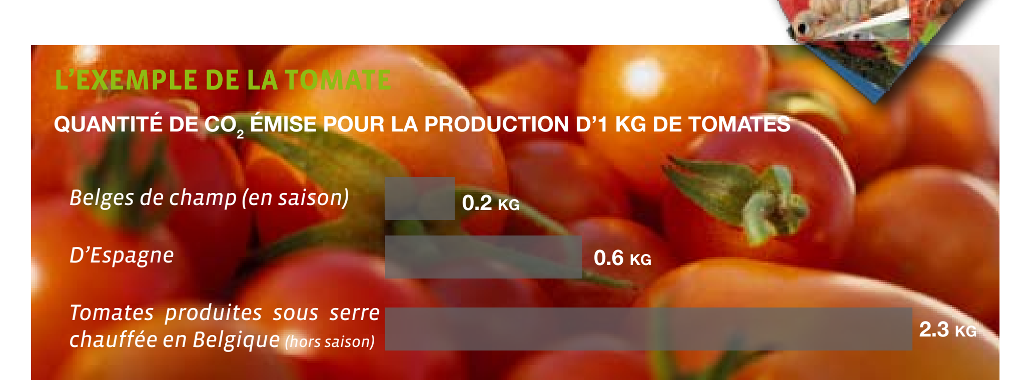
2/ AUGMENTEZ VOTRE CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES

Bon pour la santé

Non seulement ils sont bons pour la santé mais leur impact environnemental est nettement inférieur à celui de la viande, surtout s'ils sont d'origine locale et consommés en saison.

3/ EQUIPEZ VOUS D'UN CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Autrefois, on ne trouvait les produits de la terre que lorsque c'était leur saison. Aujourd'hui, l'offre est tellement abondante qu'il est difficile de s'y retrouver. Pour vous aider à choisir des fruits et légumes de saison et bien de chez nous, vous pouvez commander gratuitement au service Info-environnement un calendrier de poche à emporter avec vous lorsque vous faites vos courses : 02 775 75 75.



4/ CHOISISSEZ DES PRODUITS LES MOINS TRANSFORMÉS POSSIBLES

Bon pour la santé

Les circuits qu'empruntent les aliments se sont allongés. Les aliments sont transformés, traités, emballés, transportés…Au final, une pizza au jambon surgelée a nécessité plus de pétrole que de jambon… !
Rien ne vaut le frais!



5/ PRIVILÉGIEZ LES PRODUITS BIOS

Bon pour la santé

Ceux-ci sont produits dans des conditions plus respectueuses de l'environnement. Vous en ressentirez vous aussi les bénéfices car les aliments bio sont plus savoureux et plus sains à la consommation. S'ils sont locaux et de saison, ils produisent moins de CO2, ne contiennent pas de pesticides, respectent le bien être animal et notre santé ! Le bio nécessite 20% d'énergie de moins et réduit de 30% les émissions de gaz à effet de serre.

ASTUCE :

Exemple d'un choix facile en magasin : les œufs ! Ils portent un code de 0 à 3 :
0 = œuf bio;
1 = œuf de poules élevées en plein air;
2 = œuf d'élevage au sol;
3 = œuf de poules élevées en cage.

BON A SAVOIR

L'élevage intensif vise à augmenter la productivité en raccourcissant la phase de croissance de l'animal. Les inconvénients de ce type de pratique portent principalement sur la qualité moindre des produits, les conditions de vie des animaux et le manque de surfaces d'épandage suffisantes pour assurer le recyclage des eaux polluées. La concentration d'un grand nombre d'animaux crée des risques sanitaires, qui nécessitent souvent des traitements antibiotiques. L'élevage intensif concerne les volailles, les porcs, les bovins ou l'aquaculture par exemple.

6/ SI VOUS VOULEZ DES PRODUITS EXOTIQUES, PRIVILÉGIEZ LE COMMERCE ÉQUITABLE

Lorsqu'il n'existe pas de production locale pour un produit, il est intéressant de se tourner vers le commerce équitable. Le commerce équitable concerne en général des produits que l'on ne peut pas trouver chez nous (banane, chocolat, café par exemple) et qui sont généralement importés par bateau, moins polluant que l'avion. Pour préserver l'environnement, il vaut cependant mieux éviter tout ce qui peut être remplacé par des produits locaux et de saison.



7/ REDÉCOUVREZ LES PRODUITS LOCAUX OUBLIÉS MAIS SAVOUREUX

Bon pour la santé

Plusieurs légumes typiques de nos régions ont sombré dans l'oubli. Il s'agit souvent de légumes d'hiver comme, par exemple, les choux frisés, le topinambour, le panais, le pourpier, les navets, etc. Toutes ces variétés sont diététiquement conseillées. Ils peuvent nous aider à alterner les menus d'hiver et réduire ainsi notre consommation de légumes importés ou cultivés en serre.

BON A SAVOIR Le mouvement international Slow-food compte 82.000 adhérents dans 50 pays. Il s'oppose aux effets de la culture fast-food qui standardise les goûts. L'association propose des programmes d'éducation du goût pour les adultes et les enfants et soutient les traditions culinaires. Karikol, le convivium slowfood de Bruxelles vous propose des rencontres, des débats, des informations passionnantes, et des découvertes gustatives....mmmmh !

Plus d'infos : www.slowfood.com ou

pour Bruxelles http://karikol-slowfoodbruxelles.skynetblogs.be/.

8/ LISEZ LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS

La lecture des étiquettes donne une série d'informations utiles sur la provenance du produit, le mode de production, etc. Vous pourrez ainsi constater que l'on vend des pommes en provenance d'Argentine au mois d'octobre… en pleine saison des pommes chez nous.



9/ LIMITEZ LES SODAS

Bon pour la santé

Chaque étape du cycle de production des boissons sucrées a un impact environnemental : la production des matières premières (sucres, fruits, additifs), l'ajout d'extraits et d'eau, l'embouteillage, le transport et la distribution. De plus, ces boissons sont pointées du doigt par les diététiciens pour leur haute teneur en sucre. Et elles sont le plus souvent emballées dans des bouteilles en plastique, l'emballage le moins écologique. Eau, laitages ou jus de fruits ou de légumes frais plein de vitamines sont bien meilleurs pour la santé.

10/ DIMINUEZ VOTRE CONSOMMATION DE VIANDE

Bon pour la santé

Le Belge consomme en moyenne 270 gr de viande par jour. Or la production de viande est lourde pour l'environnement : elle représente environ 50% de l'impact de l'alimentation sur l'environnement et 10% d'impact environnemental global. De plus, les recommandations en matière de santé conseillent de limiter sa consommation à maximum 75 à 100 gr par jour. Diminuer sa consommation de viande est donc tout bénéfice pour l'environnement et pour la santé !



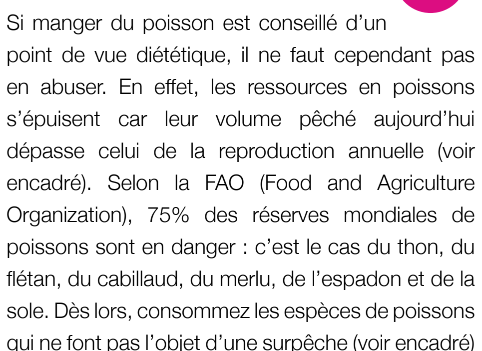
11/ PRÉFÉREZ LES VIANDES LES MOINS NUISIBLES POUR L'ENVIRONNEMENT

Pas besoin de devenir tous végétariens ! Le poulet génère 24 fois moins de gaz à effet de serre que le veau, et 8 fois moins que le bœuf. Le poulet et le porc sont donc les viandes les moins pénalisantes pour l'environnement. Mais n'oubliez pas de combiner les conseils : vérifier la provenance (la plus locale possible) et le mode d'élevage (bio, respectueux de l'environnement…).

12/ EVITEZ LES VIANDES IMPORTÉES

Privilégiez les produits locaux : évitez de manger des viandes exotiques et importées qui ont nécessité de longs transports avant d'arriver dans votre assiette. En 2004, la Belgique a exporté 478.000 tonnes de poulet et en a importé… 177.000 tonnes !

13/ MANGEZ DU POISSON SANS VIDER LES OCÉANS



Si manger du poisson est conseillé d'un point de vue diététique, il ne faut cependant pas en abuser. En effet, les ressources en poissons s'épuisent car leur volume pêché aujourd'hui dépasse celui de la reproduction annuelle (voir encadré). Selon la FAO (Food and Agriculture Organization), 75% des réserves mondiales de poissons sont en danger : c'est le cas du thon, du flétan, du cabillaud, du merlu, de l'espadon et de la sole. Dès lors, consommez les espèces de poissons qui ne font pas l'objet d'une surpêche (voir encadré) et mieux encore celles arborant le label du Marine Stewardship Council (MSC).

BON A SAVOIR

Il vaut mieux éviter les poissons issus de l'aquaculture intensive. Pour produire 1 tonne de saumon d'élevage en aquaculture intensive (c'est différent pour le bio), il faut 5 à 6 tonnes de poissons sauvages réduits en farine. L'aquaculture intensive recourt également à des traitements chimiques et antibiotiques.

14/ ALTERNEZ LES SOURCES DE PROTÉINES ANIMALES ET VÉGÉTALES



Remplacez régulièrement la viande et le poisson par des associations de céréales (blé, maïs, riz...) ou de légumineuses (lentilles, soja, pois chiches, haricots rouges, pois cassés...). Osez gouter, vous serez agréablement surpris. Et c'est aussi tout bénéfice pour votre santé !

QUELS POISSONS CHOISIR ?

Premier choix.

Quelques poissons et produits de la mer qui ne font pas l'objet d'une surpêche et bénéficient d'un élevage soigné : crevette grise, esprot, grondin, hareng, huître, lieu noir, rouget de roche, silure, tilapia, etc.

A éviter.

Des espèces qui font l'objet de surpêche et/ou de méthodes de pêches nuisibles à l'environnement : anguille, barbue, coquille St-Jacques, espadon, cabillaud, plie, sébaste, sole, thon rouge, turbot, etc.

Le WWF a établi un « conso-guide » pour vous aider à bien choisir vos poissons.
Voir www.wwf.be.
Une version imprimée peut être obtenue sur simple demande au 02 340 09 99.



DES ACHATS ANTI-GASPI

15/ ACHETEZ LES BONNES QUANTITÉS ET PLUS RÉGULIÈREMENT

Certains aliments tels que la viande, le poisson, les plats cuisinés, les légumes frais ne conservent pas longtemps. Achetez-les régulièrement et en fonction de vos besoins réels. Cela vous évitera bien des gaspillages ! Attention aussi aux super promos qui vous entraînent à suracheter…des aliments qui finissent ensuite dans le sac blanc de la poubelle.

16/ ANTICIPEZ VOS ACHATS À L'AIDE D'UNE LISTE DE COURSES

Décidez de ce que vous voulez acheter avant de faire vos courses. Tenez compte du nombre de personnes qui mangeront et évaluez les quantités nécessaires. Regardez ce qu'il y a dans vos placards et frigo. Planifiez vos menus. Lorsque votre liste est prête, vous achetez ainsi uniquement ce dont vous avez besoin.





17/ FAITES VOS COURSES APRÈS AVOIR MANGÉ

Le ventre rassasié, vous serez moins tenté d'acheter impulsivement comme si vous alliez dévorer tout le magasin. Et notamment les produits placés près des caisses ou proposés par des promotions alléchantes.

18/ VÉRIFIEZ LES DATES DE PÉREMPTION DES PRODUITS

Dans le magasin, vérifiez les dates de péremption des produits. Attention : il y a une différence entre la mention « à consommer de préférence avant le…» qui signifie que le produit peut encore être utilisé après cette date sauf signes visibles de dégradation et la mention «à consommer jusqu'au…» qui signifie qu'après cette date, il vaut mieux jeter le produit.

DES ACHATS ANTI-DÉCHETS

19/ EVITEZ LES BOUTEILLES EN PLASTIQUE JETABLE

44,9 % du tonnage des emballages mis sur le marché sont des emballages de boissons, le plus souvent en plastique. Même si la plupart peuvent être remis à la collecte sélective en vue de leur recyclage, cela coûte plus cher à l'environnement que diminuer ces emballages à la source.

20/ ACHETEZ DES BOISSONS EN BOUTEILLES CONSIGNÉES

Les bouteilles consignées en verre sont repérables grâce aux logos ci-dessous. Pour vous faciliter la vie, vous pouvez vous faire livrer vos boissons. Les consignes sont très répandues pour les sodas, le vin, la bière et certains jus ou eaux.

21/ EVITEZ LES PRODUITS À USAGE UNIQUE

Lingettes jetables pour nettoyer la table, serviettes en papier, sacs de congélation en plastique... tous ces produits contribuent à grossir nos montagnes de déchets et ne sont le plus souvent pas recyclables. Privilégiez plutôt les produits durables tels que serviettes en tissu, éponges, « lavettes » et serpillières, boîtes de congélation réutilisables, etc.

22/ ACHETEZ UN PRODUIT DE VAISSELLE CONCENTRÉ ET ÉCOLOGIQUE

Efficaces, moins polluants, les détergents écologiques remplacent avantageusement une panoplie de produits traditionnels. Les produits concentrés engendrent beaucoup moins de déchets d'emballage. Quelques gouttes sur une éponge ou dans l'évier sont aussi efficaces qu'un produit de vaisselle traditionnel.

23/ EVITEZ LES PRODUITS «SUREMBALLÉS»

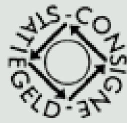
De trop nombreux aliments sont emballés de plusieurs couches de matériaux, dont le volume de l'emballage est disproportionné par rapport au contenu. Trois sacs de courses déballés génèrent un sac d'emballages… qui filent directement à la poubelle. Or, vous payez aussi l'emballage : dans le cas des produits alimentaires, il peut représenter jusqu'à 20% du prix du produit ! Evitez donc aussi les produits emballés individuellement (biscuits, yaourts, boissons, lingettes cosmétiques, etc.).

EMBALLAGES : QUELQUES LOGOS À RECONNAÎTRE

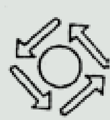
CONSIGNES

Ces logos renseignent que l'emballage peut être ramené vide au magasin, afin qu'il puisse être réutilisé. Le prix que vous payez lors de l'achat de l'emballage (bouteille) vous est remboursé à la restitution, sous forme de caution.



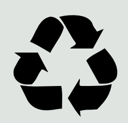






EMBALLAGE RECYCLÉ OU RECYCLABLE

Ce symbole circulaire renseigne que l'emballage a été obtenu au départ de matériaux issus du recyclage ou que l'emballage est recyclable.



POINT VERT

Il atteste que le fabricant paie une cotisation pour le recyclage des emballages auprès d'un organisme agréé (FOST plus en Belgique). Il ne signifie pas que l'emballage est en produits recyclés, ni même qu'il va être recyclé !




Kumato

24/ EVITEZ LES SACS JETABLES

Transportez vos achats dans des sacs réutilisables ou des caisses pliables, caddies, paniers, sacs à dos, etc. Les petits commerces ne proposent pas de sacs réutilisables comme les grandes surfaces. Pour ne pas oublier votre sac réutilisable, placez-le à un endroit stratégique (par exemple dans le sac à main, le coffre de la voiture, le hall d'entrée,…). Bruxelles Environnement vous propose des sacs réutilisables solides et qui tiennent en poche ! Appelez-nous pour les commander.

25/ ACHETEZ EN VRAC

Besoin juste d'un concombre, d'un poivron ou d'une courgette. Achetez-le en vrac et collez l'étiquette directement sur le légume. Petit truc : peser les fruits et légumes séparément et les mettre tous dans le même sachet sur lequel on colle les différentes étiquettes de pesée : encore plusieurs emballages évités !

LIEUX D'ACHAT ET TRANSPORT

26/ ACHETEZ AU MARCHÉ ET MÊME À LA FERME

Vous soutiendrez les petites exploitations agricoles où les produits sont plus goûteux que ceux achetés en grandes surfaces. Et c'est tout bon pour l'environnement : il n'y a pas ou peu de transport de marchandises.

27/ ADHÉREZ À UN GROUPE D'ACHAT

Certaines personnes se regroupent pour acheter ensemble des produits de qualité directement aux producteurs locaux : pain, produits laitiers, viande, légumes, etc. Chacun a ainsi accès à des aliments produits localement et souvent issus de l'agriculture biologique. L'achat en direct permet d'éviter les intermédiaires, de bénéficier de produits frais et de prix avantageux.

BON A SAVOIR

En février 2006, les Groupes d'Achats Solidaires (G.A.S.) ont démarré à Bruxelles, dans un souci de recréer des liens directs avec les agriculteurs et les artisans locaux. Objectifs : se réapproprier une alimentation saine et durable, hors du réseau agro-industriel, en évitant de nuire à l'environnement. Mais aussi instaurer des filières courtes se basant sur une économie locale. Il existe plusieurs G.A.S. bruxellois et de nouveaux groupes commencent à se former. Plus d'infos : www.gas-bxl.collectifs.net



28/ ABONNEZ- VOUS AUX « PANIERS BIOS »

Vous pouvez vous abonner aux « paniers biologiques », une formule qui vous permet de manger de délicieux fruits et légumes de saison sans vous ruiner. En souscrivant votre abonnement, vous choisissez la fréquence et les quantités que vous souhaitez. Il suffit de venir retirer votre panier dans un point de vente du réseau. Vous trouverez les coordonnées des points de vente bruxellois dans notre guide de l'alimentation durable. Visitez notre page sur l'alimentation bio pour en savoir plus sur www.bruxellesenvironnement.be
> particuliers >gestes pratiques>.

29/ POUR VOS COURSES, ÉVITEZ DE MULTIPLIER LES DÉPLACEMENTS

Concentrez vos achats lors d'une même journée et dans un même périmètre. Vous limiterez les allers et retours entre ces destinations et votre domicile. De plus, en rationalisant ces activités, vous gagnerez un temps précieux pour vaquer à d'autres occupations ménagères ou à vos loisirs.

30/ PRENEZ LE PARTI DU COMMERCE DE PROXIMITÉ

A côté des « grosses » courses en grande surface, il y a de nombreux achats pour lesquels le commerce de proximité constitue une excellente alternative. Et pas forcément plus chère, si l'on prend un peu de temps pour trouver les bonnes adresses près de chez soi. De plus, acheter dans les commerces avoisinants stimule l'économie locale, permet de nouer des relations sociales, anime et sécurise le quartier.



31/ FAITES VOS COURSES À PIEDS OU À VÉLO

Bon pour la santé

Se déplacer en voiture pour les petits trajets engendre une forte consommation de carburant : + 80% au 1er km, + 50 % au 2ème km. Se déplacer en voiture sur de courtes distances, c'est donc cher et polluant. Pour les courses dans le quartier, privilégiez la marche ou le vélo, ainsi que les rollers ou la trottinette : vous vous détendez, vous polluez moins et rien de mieux pour entretenir la forme !



32/ MUNISSEZ-VOUS D'UN CADDY

Les caddies d'aujourd'hui sont très pratiques et bien plus maniables que les modèles de nos grand-mères. On peut y transporter une grande quantité de courses sans se « casser le dos ».

33/ RESPECTEZ LA CHAÎNE DU FROID

Achetez les aliments surgelés à la fin de vos courses, juste avant de passer à la caisse. Transportez-les dans un sac isotherme réutilisable. Respecter la chaîne du froid évite les dégradations des aliments et donc le gaspillage alimentaire.

34/ SI C'EST POSSIBLE, CULTIVEZ UN POTAGER



Fruits et légumes du jardin sont bien plus frais, savoureux et économiques que ceux achetés dans le commerce, qui ont été traités, transportés et entreposés durant plusieurs jours avant de se retrouver sur les étals des magasins. Si vous ne disposez pas d'un jardin, mais d'une terrasse, vous pouvez y installer des jardinières à épices. Avoir un potager chez soi, c'est aussi réduire son empreinte écologique, à condition de ne pas utiliser de produits chimiques. Prendre l'air et jardiner, c'est en plus excellent pour la santé !

CONSERVER SAIN



Voici le retour chez soi, les sacs remplis de courses faites avec discernement : bravo ! Mais après les achats vient la conservation des aliments. En les préservant correctement, on évite le gaspillage alimentaire. En utilisant judicieusement les appareils de réfrigération et de congélation, on économise aussi l'énergie.

35/ TENEZ COMPTE DE LA DURÉE DE VIE DES DIFFÉRENTS PRODUITS

La durée de vie des produits alimentaire est variable. Tenez en compte lors de votre consommation. Par exemple, un œuf frais se conserve de 10 à 12 jours à partir de la date de ponte, mais un œuf dur ne reste bon que 2 à 3 jours. Une fois les paquets ouverts, la charcuterie ne reste consommable que 2 à 3 jours et le fromage frais 3 à 4 jours. Le fromage affiné est plus résistant. Il vaut mieux le placer sous une cloche dans un endroit frais, plutôt que dans le réfrigérateur.

36/ UTILISEZ JUDICIEUSEMENT VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

Une mauvaise utilisation des réfrigérateurs peut provoquer une dégradation des aliments et être source de gaspillage. En effet, la plupart d'entre eux possèdent différentes zones de températures allant de +/- 0 à 10°C. La zone la plus froide se situe généralement dans la partie haute des appareils traditionnels et dans le bas des «combinés à 2 portes». Vérifiez toutefois dans le mode d'emploi car les zones les plus froides peuvent varier d'emplacement selon chaque modèle. Si rien n'est mentionné, vous pouvez connaître la température d'un emplacement en plaçant un thermomètre dans un verre d'eau et en le laissant à l'endroit choisi au moins une nuit.

37/ NETTOYEZ RÉGULIÈREMENT VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

Idéalement, il doit être nettoyé une fois par mois pour éviter la prolifération des bactéries. L'appareil, les étagères et les bacs doivent être lavés à l'eau tiède, avec du détergeant de vaisselle. On peut également utiliser du bicarbonate de soude dilué dans l'eau. Pour économiser l'énergie, aspirez tous les mois l'arrière de votre appareil.

38/ NE REMPLISSEZ PAS TROP VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

Évitez de le surcharger car cela augmente sa consommation d'énergie et diminue la durée de conservation des aliments (l'air froid circule moins bien). Les denrées risquent de se dégrader plus rapidement que de coutume et gare au gaspillage.

39/ UTILISEZ DES BOÎTES DE CONSERVATION

Pour prévenir la dégradation des denrées alimentaires et éviter la propagation des odeurs et des contaminations, il vaut mieux emballer les denrées avant de les ranger dans le réfrigérateur. Pour conserver vos aliments, préférez des boîtes de conservation réutilisables (il en existe de toutes les tailles) plutôt que des sacs ou films en plastique ou en aluminium jetables.



40/ CONGELEZ LES SURPLUS

Mieux encore : en préparant une recette, prévoyez des quantités pour deux ou trois repas, et congelez-les pour plus tard.

41/ CONSERVEZ LES RESTES EN PORTIONS INDIVIDUELLES

Il n'est pas toujours aisé de prévoir à l'avance le nombre de personnes présentes pour le repas. La conservation des restes en portions individuelles vous permet de consommer la quantité nécessaire en fonction de vos besoins.

42/ DÉGIVREZ RÉGULIÈREMENT LE CONGÉLATEUR

Quand l'épaisseur du givre sur les parois intérieures dépasse deux millimètres, il est temps de passer au dégivrage. 2 millimètres augmentent déjà de 10% la consommation de l'appareil.

ASTUCES :

Réchauffer le riz ou les pâtes. Pour éviter que votre riz ou vos pâtes réchauffés au micro-ondes ne soient trop sec, il vaut mieux au préalable les rincer à l'eau chaude, puis les arroser de quelques gouttes d'huile.

43/ ACHETEZ DES APPAREILS LABELLISÉS

Si vous devez acheter un nouveau réfrigérateur ou congélateur, choisissez-en un de classe A++. Ils sont nettement plus économiques et moins polluants. Un peu plus chers à l'achat, ces électroménagers bénéficient toutefois de primes et s'avèrent très rentables à l'usage.

Plus d'infos sur les primes :
www.bruxellesenvironnement.be>particuliers> Gestes Pratiques > Mes primes à l'environnement> Les primes énergie 2008

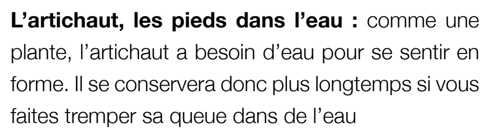


QUELS ALIMENTS POUR QUELLE PARTIE DU RÉFRIGÉRATEUR* ?

- **Zone tempérée (6-10°C):**
  œufs, lait, beurre, fruits et légumes frais, boissons, sauces, jus de fruits entamés, fromage.
- **Zone fraîche (4-6°C):**
  produits laitiers, fromages frais, légumes et fruits cuits, plats préparés maison.
- **Zone froide (<4°C):**
  viande, volaille, poisson, charcuterie, crème, desserts lactés, salades emballées, jus frais, plats traiteurs cuisinés, produits en cours de décongélation.
- **Zone variable (porte):**
  boissons...

(*) Vérifiez les emplacements dans le mode d'emploi de l'appareil.

DES ASTUCES POUR CONSERVER PLUTÔT QUE JETER



Conserver un citron entamé : saupoudrer la partie entamée d'un citron avec du sel permet de le conserver plus longtemps.



Prélever le jus nécessaire et pas plus : certaines recettes ne nécessitent que quelques gouttes de jus de citron ou d'orange. Économisez le fruit en ne perçant qu'un petit trou dans la pelure, pressez, et rebouchez l'orifice à l'aide d'un cure-dent.

Demi citron à jeter ? Stop : il peut encore servir ! Pour entretenir votre évier ou votre lavabo en émail, frottez-le avec un ou des demi citrons usagés.



L'artichaut, les pieds dans l'eau : comme une plante, l'artichaut a besoin d'eau pour se sentir en forme. Il se conservera donc plus longtemps si vous faites tremper sa queue dans de l'eau



Un petit coup de jeune aux vieilles pommes. Votre corbeille à fruit contient de vieilles pommes toutes fripées ? Arrosez-les à l'eau bouillante ou laissez-les tremper un instant dans cette même eau, elles seront presque comme si vous veniez de les cueillir.

Des pommes de terre qui ne germent pas : une pomme de terre germe si vous ne la consommez pas rapidement. Pour qu'elles arrêtent de prendre votre buanderie pour un champ il suffit de les entreposer dans un endroit sombre avec deux pommes (celles qui viennent d'un pommier) !

Vous ne mangez qu'une demi pomme (ou poire ou pêche…) ? Arrosez la moitié à conserver de jus de citron pour qu'ils ne s'oxydent pas au contact de l'air ambiant. Ils se conserveront ainsi quelques jours.

Les champignons de Paris aiment la lecture. Pour les conserver plus longtemps enroulez les dans du papier journal, ils garderont leur fraîcheur un bon moment.



Cassonade durcie! Que faire? Votre cassonade est devenue dure comme du roc? Déposez un quartier de pomme dans le sac, fermez celui-ci hermétiquement, puis placez-le 15 secondes au micro-ondes à intensité moyenne.

Pour rendre croquants des légumes défraîchis: si vos légumes (carottes, céleris, poivrons et autres) commencent, après un certain temps au frigo, à devenir mous, coupez-les, lavez-les et laissez-les tremper dans de l'eau au frigo. Le lendemain, ils seront de nouveau très croquants et vous pourrez les manger en crudités ou les utiliser pour une recette.

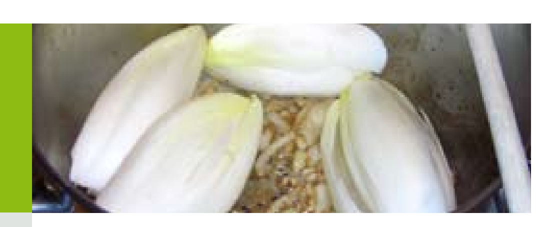
Que faire quand on a trop de tomates ? Vous allez perdre vos tomates? Pas de panique! Il suffit de les faire blanchir (environ 1 minute dans l'eau bouillante), puis de les peler et de les couper en dés. On les congèle et on les utilise dans une prochaine sauce à spaghetti!

Crème fraîche toujours fraîche ? Pour conserver plus longtemps la crème il suffit de la transférer dans un pot hermétique et elle se gardera un mois au frigo.

Du pain moelleux à souhait. Conservez le dans une boite avec une moitié de pomme. Vous pouvez également conserver de la même façon des biscuits.

Ramollir du pain dur. Il vous reste un morceau vieux de deux jours, pas très appétissant ? Deux solutions: pour le manger tout de suite, placez-le quelques secondes au micro-onde ; sinon humidifiez-le légèrement puis placez-le au four jusqu'à ce qu'il retrouve une croûte croustillante.





PRÉPARER FUTÉ

Préparer le repas, un moment de détente. Mais en plus de nous lécher les babines, nous consommons aussi de l'énergie. Gaz ou électricité, en utiliser moins est bénéfique pour l'environnement et pour notre portefeuille ! Quelques trucs et astuces très simples vous permettent d'économiser l'énergie et d'éviter les gaspillages. De plus, vous pouvez produire vous-même légumes et épices : créativité et saveurs sont au programme !

44/ PRÉPAREZ DES QUANTITÉS APPROPRIÉES

Bon pour la santé

Tenez compte des besoins caloriques et des quantités recommandées pour la santé. Evaluez les portions par personne, vous éviterez ainsi gaspillage alimentaire et déchets et allégerez vos dépenses. Utilisez les instruments appropriés: doseur, tasse, cuillère à soupe et balance sont quelques ustensiles bien pratiques pour calculer les quantités adaptées au nombre de personnes à table.

45/ COUVREZ LES CASSEROLES

En cuisinant, placez des couvercles sur vos casseroles : vos aliments cuisent plus vite, vous évitez d'importantes pertes de chaleur et économisez 50% d'énergie par cuisson.

46/ SORTEZ LES ALIMENTS CONGELÉS PLUS TÔT

Sortez les aliments du congélateur plusieurs heures avant la cuisson ou, en prévision du lendemain, placez les sur une assiette filmée dans le bas du réfrigérateur. Ils se dégèleront naturellement et cuiront mieux avec moins d'énergie.

47/ PROFITEZ DE L'INERTIE THERMIQUE

Si vous disposez d'une cuisinière électrique, éteignez la plaque quelques minutes avant la fin de la cuisson: grâce à l'inertie thermique, la plaque reste chaude encore quelques minutes et les aliments finissent de cuire sans consommation d'énergie.

48/ PRÉFÉREZ LE FOUR À MICRO-ONDES

Beaucoup d'aliments peuvent êtres cuits ou réchauffés au four à micro-ondes. Il consomme jusqu'à 75 fois moins d'énergie qu'un four traditionnel.

49/ UTILISEZ VOTRE CASSEROLE À PRESSION

Pour préparer de multiples recettes et réaliser un gain de 40 à 70% de temps et d'énergie, utilisez le plus possible votre casserole à pression. Une autre façon saine et rapide de cuire des aliments, comme des légumes par exemple, est d'utiliser une casserole munie d'une passoire et d'opter pour une cuisson à la vapeur d'eau.



ASTUCES

Pour redonner du croustillant à un céleri: mettre simplement le céleri dans de l'eau froide avec un peu de sucre.

Raviver les Salades: mettre un morceau de sucre dans un grand volume d'eau et laisser tremper la salade flétrie pendant ¾ heure.

Pour rajeunir de vieilles carottes : il suffit d'ajouter une cuillérée à café de sucre à l'eau dans laquelle bouillent 7 ou 8 carottes défraîchies pour avoir l'impression de carottes toutes jeunes et fraîches...



50/ ACCOMMODEZ LES RESTES

Au lieu de jeter et gaspiller vos restes, accommodez-les ! Pour plus de conseils sur la conservation des restes et de délicieuses recettes pour les utiliser, téléchargez nos fiches pratiques sur l'alimentation sur www.bruxellesenvironnement.be. Vous trouverez également de nombreuses recettes sur les sites www.quefaireavec.com et www.miammiam.com.

51/ VARIEZ LES PLAISIRS

Echanger des recettes avec des amis, livres de cuisine ou encore cours de cuisine peuvent être une bonne source d'inspiration pour stimuler votre créativité et varier vos recettes autour d'un même produit.

52/ CONSERVEZ, ÉCHANGEZ OU DONNEZ

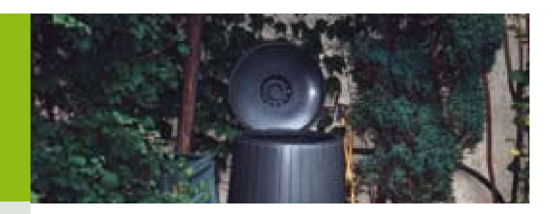
Si vous avez la chance d'avoir un potager ou un verger qui produisent beaucoup, n'hésitez pas à conserver le surplus de vos récoltes sous forme de purées ou coulis en conserves, préparations congelées, confitures, gelées, jus de fruits, etc. A défaut, échangez vos produits avec un voisin qui cultive d'autres variétés que vous… ou faites des heureux chez vos proches, amis ou collègues de travail.

53/ REMPLISSEZ COMPLÈTEMENT LE LAVE VAISSELLE

Un lave-vaisselle consomme plus de 15 litres d'eau et consomme aux environs d'1kW d'électricité par lavage. Ne le mettre en route que lorsqu'il est complètement rempli vous permet d'économiser eau et électricité. De plus, opter pour un programme basse température ou économique permet de faire encore de réelles économies.


Bruxelles Environnement
vous propose un doseur à spaghettis super pratique
pour ne pas en préparer trop.
Commandez-le au 02/775 75 75
Jusqu'à épuisement des stocks

GÉRER LES DÉCHETS



Nous pouvons réduire fortement nos déchets de repas et nos emballages ! L'environnement y gagne: économie des ressources naturelles, diminution des quantités à incinérer et du rejet des polluants. Le consommateur y gagne aussi: rien que les emballages des produits que nous achetons nous coûtent environ 250 € par an et par personne !

54/ COMPOSTEZ

Cette technique simple permet d'éviter d'incinérer près du tiers de la poubelle blanche (déchets biodégradables de cuisine) et déchets de jardin. Elle donne un engrais gratuit et très efficace.



55/ ORGANISEZ UN COMPOSTAGE DE QUARTIER

Pas le temps ou la place pour composter chez vous ? Mettez vous à plusieurs ! Le compostage de quartier consiste à composter les déchets organiques de plusieurs ménages ensemble. Vous pouvez y participer activement ou simplement en apportant vos déchets organiques.

56/ COMPOSTEZ MÊME SANS JARDIN

Le vermicompostage permet de décomposer les déchets de cuisine biodégradables en compost sans déchets de jardin ! Une petite place dans la cour, le garage ou la cave suffit. Température de 15 à 25°C et une bonne aération sont les clés de la réussite.

Pour en savoir plus, consultez
www.bruxellesenvironnement.be
>Particuliers > Mon jardin > Composter

BON A SAVOIR

Vous désirez composter mais ne savez pas vraiment comment vous y prendre ? Bruxelles Environnement organise des formations théoriques et pratiques aux techniques du compostage. Organisées généralement deux fois par an, elles se déroulent en soirée ou en matinée le week-end. Le compostage n'aura plus aucun secret pour vous. Infos : Bruxelles Environnement - 02 775 75 75



57/ TRIEZ

Triez vos déchets pour les collectes sélectives: carton dans le sac jaune, plastiques, métaux et cartons à boisson dans le sac bleu, verre dans les bulles à verre. Ne jetez jamais dans l'évier des produits tels qu'huiles de friture ou autres déchets chimiques qui doivent être remis aux Coins Verts ou dans les parcs à conteneurs régionaux ou communaux.

Pour en savoir plus : www.bruxelles-proprete.be ou 0800 981 81

BON A SAVOIR

Chacun de nous produit 1 kg de déchets par jour

58/ BUVEZ L'EAU DU ROBINET

L'eau du robinet n'offre que des avantages : elle est parfaitement saine, rigoureusement contrôlée, nettement moins chère que l'eau en bouteille (sa consommation permet de gagner 250 € par an) et sans transport, stockage ni déchet. Si elle a une légère odeur ou goût de chlore, mettez-là en carafe durant quelques minutes au réfrigérateur ou utilisez une cruche à filtre. Cette odeur disparaîtra naturellement.

59/ ACHETEZ SELON VOS BESOINS POUR LIMITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Pour limiter les déchets suivez nos conseils pour mieux gérer vos courses, vos repas et votre réfrigérateur dans le chapitre « Acheter malin » de cette brochure.



MANGER A L'EXTERIEUR



En dehors de la maison, consommer une alimentation durable évite les déchets et le gaspillage. A l'école et au travail, on peut privilégier le frais, le local, les produits de saisons, le bio, consommer moins de viande ou de charcuterie. Comme donner aux enfants des collations avec des fruits de saison et sans conditionnements individuels qui multiplient les déchets, se préparer un pique nique santé ou avec les restes de la veille pour le repas du midi, etc. Variété, saveurs et plaisir en dehors de chez soi, pour préserver l'environnement.

60/ ESSAYEZ LES RESTAURANTS BIOLOGIQUES

Une sortie en perspective ? Pourquoi ne pas essayer un restaurant biologique ? C'est une façon agréable de découvrir une cuisine saine et savoureuse. Ils ne sont pas plus chers que les restaurants traditionnels. Essayez et adoptez !

61/ OSEZ LA CUISINE BIO RAPIDE ET LES TRAITEURS BIOLOGIQUES

Il se développe de plus en plus de « chaînes » de cuisine rapide, de traiteurs et de sandwicheries biologiques. Faciles et utiles, vous pouvez par exemple faire livrer des sandwiches bio au travail, ou encore acheter de bon petits plats en rentrant à la maison.

62/ DEMANDEZ UN « DOGGY BAG »

Au restaurant, lorsqu'il y a des restes, n'hésitez pas à demander au restaurateur un «doggy bag» (littéralement : « un sac pour le chien »). Vous pouvez utilement les manger le lendemain, alors que si vous les laissez sur place, ils vont tout droit à la poubelle grandir la quantité de déchets liés au gaspillage alimentaire !



63/ DEMANDEZ UNE CANTINE DURABLE À L'ÉCOLE OU AU TRAVAIL

En tant que parent d'élève ou en tant qu'employé, vous pouvez suggérer à la direction d'instaurer des cantines qui tiennent compte de l'environnement. Bien souvent, cela rencontre également les préoccupations diététiques de l'institution. La Communauté française a lancé le projet « Manger Bouger » avec une action spécifique sur l'école. Bruxelles Environnement développe des projets «cantines durables» et «cantines anti gaspi» pour les entreprises et le milieu scolaire.

64/ POUR LES ENFANTS À L'ÉCOLE, UTILISEZ UNE BOÎTE À TARTINE ET UNE GOURDE

Il existe un choix énorme de collations sous forme d'emballages uniques (cakes, biscuits, etc.) très prisés par les parents. Cependant, l'utilisation d'une boîte à tartines permet d'éviter la multiplication de ces petits emballages individuels. De plus, il existe des boîtes à tartines compartimentées qui permettent le transport de collations variées : fruit épluché, un morceau de gâteau fait à la maison, quelques biscuits, un morceau de chocolat, etc. L'usage d'une gourde permet de changer de boisson tous les jours : eau, eau avec sirop, jus de fruits, lait, etc. Gourde et boite en plastique peuvent se laver au lave-vaisselle, garantie d'une bonne hygiène.

65/ INFORMEZ-VOUS DAVANTAGE SUR :

La problématique «Alimentation et environnement» :
www.bruxellesenvironnement.be
Tél. : 02 775 75 75
www.observ.be
www.oivo-crioc.org

Les recettes pour accommoder les restes :
www.quefaireavec.com
www.miammiam.com

Un abonnement aux fiches alimentation/ recettes de Bruxelles Environnement :
www.bruxellesenvironnement.be
> Particuliers > Alimentation
Vous recevrez deux fiches de recettes par trimestre: une sur l'accommodation des restes et l'autre pour manger local et de saison.

Le mouvement international Slow-food :
www.slowfood.com

Manger Bouger de la Communauté française de Belgique
www.mangerbouger.be

Service public fédéral – Plan fédéral nutrition santé (PNNS)
www.monplannutrition.be

Le biologique : bioforum
www.bioforum.be
Tél. : 081 61 46 55



INFOS



02 775 75 75

www.bruxellesenvironnement.be

Rédaction: Fade In

Layout : Laurent defaweux

Comité de lecture : Rik De Laet, Louis Grippa, Mathieu Molitor, Joëlle Van Bambeke, Xavier Van Roy

Coordination : Mathieu Molitor

Dépôt légal : D/5762/03/2008

Editeurs responsables : J.P. Hannequart & E. Schamp – Gulledelle, 100 – 1200 Bruxelles

Imprimé avec de l'encre végétale sur papier recyclé.

Crédit photographique (©) :

Getty Images : Couverture, pp. 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 12, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27
Céline Carbonnelle : pp. 9, 11, 14, 20, 24
Marianne Desager : pp. 21
Yves Fonck : pp. 7, 24
Mathieu Molitor : pp. 16
Aude Vanlathem : pp. 27